

# Explorando la Salud Integral: Conociendo sus Dimensiones para una Vida Plena

*Ciencias Naturales | Diseño Universal para el Aprendizaje*

## Descripción

Este plan de clase está diseñado para estudiantes de media (15-17 años) y busca que comprendan profundamente el concepto de salud integral y sus dimensiones principales: física, mental, social y emocional. Los estudiantes aprenderán a identificar cómo estas dimensiones interactúan para influir en su bienestar general, y reflexionarán sobre la importancia de mantener un equilibrio saludable en su vida diaria.

La salud integral es un tema relevante que impacta directamente en la calidad de vida de los jóvenes, ya que les permite tomar decisiones conscientes sobre sus hábitos, relaciones y emociones. Este conocimiento les ayuda a desarrollar competencias para el autocuidado, la prevención de enfermedades y la promoción de entornos saludables en su comunidad.

A través de actividades diversas que fomentan la participación activa y el aprendizaje colaborativo, los estudiantes explorarán ejemplos concretos, analizarán casos de la vida real y expresarán sus ideas mediante múltiples medios, garantizando una experiencia inclusiva y significativa.

## Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las diferentes dimensiones de la salud integral y su importancia en el bienestar personal.
- Comparar situaciones reales en las que las dimensiones de la salud se ven afectadas.
- Crear un plan personal de autocuidado que incluya estrategias para fortalecer cada dimensión de la salud.
- Argumentar la influencia de hábitos saludables en el equilibrio de la salud integral.

## Recursos Necesarios

- Proyector y computadora con acceso a internet.
- Videos cortos sobre salud integral y sus dimensiones (2 a 3 videos de 3-5 minutos cada uno).
- Hojas de papel bond, rotuladores de colores, lápices y marcadores.
- Fichas impresas con situaciones problemáticas relacionadas con la salud integral (una por grupo).
- Cuadernos o carpetas personales para cada estudiante.
- Cartulinas para la elaboración de mapas conceptuales.
- Acceso a plataforma digital (Google Classroom, Moodle, o similar) para compartir recursos y tareas.

## Requisitos Previos

- Conocimientos básicos sobre el concepto general de salud y bienestar.
- Habilidades básicas para trabajar en equipo y expresarse oralmente y por escrito.
- Experiencia previa en realizar mapas conceptuales o esquemas gráficos simples.
- Capacidad para reflexionar sobre hábitos personales y contextos sociales.

## Actividades

### Sesión 1: Introducción a la Salud Integral y sus Dimensiones

#### Fase de Inicio

**Tiempo estimado: 10 minutos**

##### Propósito de la sesión:

Conectar con el concepto general de salud y presentar las dimensiones que componen la salud integral para entender su importancia en la vida cotidiana.

##### Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Inicia la clase preguntando: “¿Qué entienden ustedes por salud? ¿Es solo no estar enfermo? ¿Qué otras cosas creen que influyen en estar realmente sanos?”
- **Estudiantes:** Responden de forma voluntaria y breve, compartiendo ideas o experiencias personales.

##### Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un dato curioso: “¿Sabían que según la OMS, la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino un estado completo de bienestar físico, mental y social?”
- **Estudiantes:** Escuchan y reflexionan sobre cómo esto se aplica en su vida diaria.

##### Contextualización:

- **Docente:** Explica que durante estas sesiones explorarán cómo cuidar cada parte de su salud para tener una vida más plena y feliz.
- **Estudiantes:** Se preparan para participar activamente y compartir sus puntos de vista.

#### Fase de Desarrollo

**Tiempo estimado: 45 minutos**

##### Presentación del contenido:

Se presenta un video corto (4 minutos) que explica las cuatro dimensiones de la salud integral: física, mental, social y emocional, con ejemplos cotidianos.

## Actividades de aprendizaje activo:

### • Actividad 1: “Mapa Conceptual Colaborativo”

**Objetivo:** Analizar y organizar las dimensiones de la salud integral.

**Instrucciones:**

- El docente divide a la clase en grupos de 4.
- Cada grupo recibe una cartulina y rotuladores.
- Los estudiantes deben crear un mapa conceptual que incluya las cuatro dimensiones de la salud, con ejemplos y características para cada una.
- Al finalizar, cada grupo explica brevemente su mapa al resto de la clase.

**Organización:** Grupos de 4

**Producto:** Mapa conceptual grupal

**Tiempo:** 25 minutos

**Rol del docente:** Circular entre los grupos, hacer preguntas como “¿Cómo afecta esta dimensión a su vida diaria?”, “¿Pueden pensar en un hábito que influya en esta dimensión?”, y apoyar con sugerencias.

### • Actividad 2: “Situaciones en Salud Integral”

**Objetivo:** Comparar situaciones reales y comprender el impacto en las dimensiones de la salud.

**Instrucciones:**

- Se entregan fichas con diferentes situaciones (ejemplo: estrés por exámenes, falta de ejercicio, conflictos con amigos, tristeza prolongada).
- En grupos, analizan qué dimensiones de la salud se ven afectadas y cómo podrían mejorar la situación.  
>
- Comparten sus conclusiones con la clase.

**Organización:** Mismos grupos de 4

**Producto:** Análisis escrito breve y presentación oral

**Tiempo:** 20 minutos

**Rol del docente:** Facilita la discusión, pregunta “¿Qué hábitos saludables podrían ayudar aquí?”, y guía para que relacionen con las dimensiones aprendidas.

## Diferenciación:

- **Para estudiantes que terminan antes:** Crear un breve video o podcast explicando una dimensión de la salud integral y su importancia.
- **Para estudiantes que requieren más apoyo:** Recibir apoyo adicional para organizar ideas, con ejemplos concretos y acompañamiento en la creación del mapa conceptual.

## Transición:

El docente conecta la última actividad con la siguiente sesión resaltando la importancia de aplicar lo aprendido para cuidar su salud integral a diario.

## **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado: 5 minutos**

### **Síntesis:**

Se realiza un “ticket de salida”: cada estudiante escribe en una tarjeta tres palabras o frases que representen lo más importante aprendido hoy.

### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Cuál dimensión de la salud integral te parece más fácil de cuidar y por qué?
- ¿Qué hábito podrías empezar a cambiar para mejorar tu salud integral?
- ¿Cómo crees que estas dimensiones afectan tu vida diaria?

### **Retroalimentación:**

El docente lee algunas respuestas en voz alta, felicita ideas originales y motiva a seguir reflexionando.

### **Transferencia:**

Se anticipa la próxima sesión donde se profundizará en cómo diseñar un plan personal para cuidar la salud integral.

## **Sesión 2: Profundizando en las Dimensiones de la Salud Integral**

### **Fase de Inicio**

**Tiempo estimado: 10 minutos**

### **Propósito de la sesión:**

Revisar lo aprendido en la sesión anterior y preparar el terreno para diseñar estrategias personales que fortalezcan cada dimensión de la salud.

### **Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** Solicita a los estudiantes compartir una palabra o frase que recuerden de la sesión pasada relacionada con la salud integral.
- **Estudiantes:** Participan oralmente y se genera un mural visual en la pizarra con sus aportes.

### **Motivación y enganche:**

- **Docente:** Muestra un video de 3 minutos con testimonios de jóvenes que cambiaron hábitos para mejorar su salud integral.

- **Estudiantes:** Observan y reflexionan sobre los beneficios mostrados.

### **Contextualización:**

- **Docente:** Explica que ahora aprenderán a planificar acciones concretas para su bienestar integral.
- **Estudiantes:** Se preparan para trabajar en su propio plan de autocuidado.

### **Fase de Desarrollo**

**Tiempo estimado: 45 minutos**

#### **Presentación del contenido:**

Se introduce el concepto de plan personal de autocuidado, con ejemplos prácticos para cada dimensión de la salud.

#### **Actividades de aprendizaje activo:**

- **Actividad 1: “Diagnóstico Personal de Salud Integral”**

**Objetivo:** Analizar el estado actual en cada dimensión de la salud.

**Instrucciones:**

- Se entrega una plantilla con preguntas para autoevaluar cada dimensión (ejemplo: ¿Cómo calificas tu actividad física? ¿Qué tan seguido te sientes estresado?).
- Individualmente, los estudiantes completan la plantilla.
- Luego, en parejas, comparten sus percepciones y reflexionan sobre áreas de mejora.

**Organización:** Individual y parejas

**Producto:** Plantilla completada y notas de reflexión en pareja

**Tiempo:** 20 minutos

**Rol del docente:** Acompaña con preguntas guía, por ejemplo “¿Qué dimensión te parece más desafiante?”, y brinda ejemplos para clarificar dudas.

- **Actividad 2: “Diseñando mi Plan de Autocuidado”**

**Objetivo:** Crear un plan personal con estrategias para fortalecer la salud integral.

**Instrucciones:**

- Con base en el diagnóstico, cada estudiante redacta un plan que incluya al menos una acción concreta para mejorar cada dimensión (física, mental, social, emocional).
- Se sugiere usar un formato sencillo con metas específicas, recursos necesarios y tiempos de cumplimiento.
- >
- Al final, voluntarios comparten parte de su plan con la clase.

**Organización:** Individual

**Producto:** Plan personal escrito

**Tiempo:** 25 minutos

**Rol del docente:** Orienta en la formulación de metas realistas, ofrece retroalimentación específica y fomenta la

creatividad.

### **Diferenciación:**

- **Para estudiantes que terminan antes:** Elaborar un cartel digital o físico que resuma su plan de autocuidado para compartirlo con familiares o amigos.
- **Para estudiantes que requieren más apoyo:** Trabajar con el docente o un compañero tutor para definir metas claras y viables, usando ejemplos concretos.

### **Transición:**

El docente conecta la elaboración del plan personal con la importancia de evaluar periódicamente el cuidado de la salud, anticipando la sesión final centrada en reflexionar y compartir aprendizajes.

## **Fase de Cierre**

### **Tiempo estimado: 5 minutos**

#### **Síntesis:**

Se realiza un breve resumen grupal: el docente pregunta “¿Cuál fue el reto más importante que identificaron en su salud integral?” y “¿Qué acción planean comenzar primero?”

#### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Cómo te ayudó el diagnóstico personal a entender mejor tu salud integral?
- ¿Qué dimensión te parece más desafiante de fortalecer y por qué?
- ¿De qué manera tu plan puede influir en tu bienestar a corto y largo plazo?

#### **Retroalimentación:**

El docente ofrece comentarios personalizados y anima a los estudiantes a comprometerse con su plan.

#### **Transferencia:**

Se sugiere llevar el plan a casa para revisarlo con la familia, promoviendo un entorno de apoyo.

## **Sesión 3: Reflexionando y Compartiendo para Fortalecer la Salud Integral**

### **Fase de Inicio**

### **Tiempo estimado: 10 minutos**

#### **Propósito de la sesión:**

Revisar los planes personales y preparar una actividad de reflexión y retroalimentación colaborativa para fortalecer el compromiso con la salud integral.

### **Activación de conocimientos previos:**

- **Docente:** Solicita que en parejas compartan cómo les fue poniendo en práctica alguna acción de su plan desde la sesión anterior.
- **Estudiantes:** Dialogan y preparan para contar una experiencia breve al grupo.

### **Motivación y enganche:**

- **Docente:** Presenta una cita inspiradora sobre bienestar y autocuidado para motivar la reflexión colectiva.
- **Estudiantes:** Escuchan y comentan su significado.

### **Contextualización:**

- **Docente:** Explica que compartir experiencias ayuda a aprender unos de otros y a fortalecer hábitos saludables.
- **Estudiantes:** Se preparan para participar activamente en dinámicas grupales.

## **Fase de Desarrollo**

### **Tiempo estimado: 45 minutos**

### **Presentación del contenido:**

Se promueve la reflexión colectiva sobre el proceso de aprendizaje y la aplicación práctica del conocimiento sobre salud integral.

### **Actividades de aprendizaje activo:**

- **Actividad 1: “Galería de Experiencias y Aprendizajes”**

**Objetivo:** Consolidar y compartir aprendizajes sobre salud integral.

**Instrucciones:**

- Cada estudiante escribe en una hoja una experiencia personal relacionada con la aplicación de su plan de autocuidado y una lección aprendida.
- Se colocan las hojas en un mural o espacio visible en el aula formando una “Galería de Salud Integral”.
- Los estudiantes circulan, leen los escritos y anotan comentarios positivos o preguntas en notas adhesivas.

**Organización:** Individual y plenaria

**Producto:** Galería de experiencias y notas de retroalimentación

**Tiempo:** 25 minutos

**Rol del docente:** Facilita el ambiente respetuoso, promueve la participación, y guía para que los comentarios sean constructivos y empáticos.

- **Actividad 2: “Plan de Mejora Continua”**

**Objetivo:** Argumentar y ajustar estrategias para mejorar el plan personal de salud integral.

**Instrucciones:**

- Con base en la reflexión colectiva, cada estudiante revisa su plan original y añade o ajusta acciones para fortalecerlo.

>

- Opcionalmente, comparten en grupos pequeños estos ajustes y reciben sugerencias.

**Organización:** Individual y grupos pequeños

**Producto:** Plan personal revisado y mejorado

**Tiempo:** 20 minutos

**Rol del docente:** Apoya con preguntas como “¿Qué podrías hacer diferente para lograr mejor tus metas?”, “¿Qué recursos necesitas?” y promueve el pensamiento crítico.

### **Diferenciación:**

- **Para estudiantes que terminan antes:** Crear una presentación breve (digital o manual) para explicar su plan mejorado a la clase o familia.
- **Para estudiantes que requieren más apoyo:** Recibir retroalimentación individualizada para ajustar metas y definir pasos claros y sencillos.

### **Transición:**

El docente prepara el cierre final subrayando la importancia de mantener el compromiso con la salud integral en su vida cotidiana y en el futuro.

### **Fase de Cierre**

**Tiempo estimado: 5 minutos**

#### **Síntesis:**

Se realiza un resumen grupal donde cada estudiante menciona una acción concreta que se compromete a mantener para cuidar su salud integral.

#### **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Qué aprendí sobre las dimensiones de la salud integral que antes no sabía?
- ¿Cómo puedo aplicar este conocimiento en mi vida diaria?
- ¿Qué importancia tiene compartir y reflexionar con otros sobre nuestro bienestar?

#### **Retroalimentación:**

El docente felicita el compromiso mostrado, destaca el esfuerzo individual y colectivo, y sugiere seguir revisando y ajustando sus planes regularmente.

#### **Transferencia:**

Se invita a los estudiantes a compartir su plan y aprendizajes con su familia o comunidad para promover hábitos saludables más allá del aula.

### **Tarea o reto:**

Invitar a los estudiantes a registrar, durante una semana, en su cuaderno o diario personal, la práctica de al menos una acción de su plan de autocuidado y reflexionar sobre su efecto en su bienestar.

## **Evaluación**

**Tipo de evaluación:** Diagnóstica en inicio de la sesión 1 (preguntas iniciales), formativa durante las actividades de desarrollo y sumativa en cierre de la sesión 3 con la revisión y presentación del plan personal y reflexiones.

### **Criterios de evaluación:**

- Identifica correctamente las dimensiones de la salud integral y sus características (Objetivo 1).
- Analiza y compara situaciones reales que afectan la salud integral (Objetivo 2).
- Diseña un plan personal con estrategias claras y viables para fortalecer cada dimensión (Objetivo 3).
- Argumenta la importancia de los hábitos saludables en el cuidado de la salud integral (Objetivo 4).

### **Instrumentos sugeridos:**

- Lista de cotejo para evaluar mapas conceptuales y análisis de situaciones.
- Rúbrica para valorar el plan personal de autocuidado (claridad, pertinencia, creatividad).
- Observación directa durante actividades grupales y plenarias.
- Autoevaluación y coevaluación en la reflexión final.

### **Evidencias de aprendizaje:**

- Mapas conceptuales grupales que reflejan comprensión de las dimensiones.
- Análisis escrito y oral de situaciones problemáticas.
- Plan personal de autocuidado elaborado y revisado.
- Participación en reflexiones y presentaciones orales.